ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ

13:30 Франция начала расследование: россиянка Марина Овсянникова заявила, что ее отравили «белым порошком»

13:18 Штраф в 40 тысяч гривен «на ровном месте»: украинцы все чаще попадают в ловушку, о которой не подозревают

12:56 Не упустите шанс: «коридор затмений» откроет путь к успеху лишь одному знаку зодиака

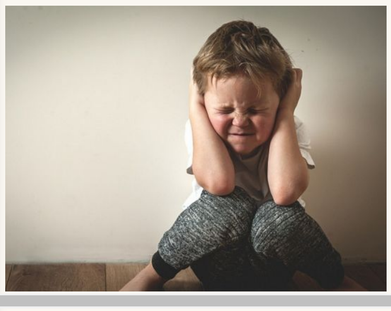
12:36 У россиян новая дата выхода на границы Донецкой области, а Авдеевку действительно просто «стирают», — Барабаш

12:20 «Как бы ни действовал химик...

ОБЩЕСТВО И ЛЮДИ

Напишите письмо или примите душ: специалист о том, как избежать ссор с детьми

21:00 — 13 октября 2023



Виктория МИКИТЮК, «ФАКТЫ»

Если на ребенка регулярно повышать голос, это серьезно навредит его психическому здоровью и может привести к развитию агрессии или, наоборот, депрессии. Добиться от чада послушания, хорошенько прикрикнув, к сожалению, распространенная практика среди взрослых. Ну, а что делать, когда малыш отказывается выполнять с первого раза? «*Ведь я сто раз повторяю одно и то же*», — сокрушаются родители. Очень хочется оправдать себя усталостью и «шкодливостью» сына или дочери. Однако крики не решают проблему, а только усугубляют ее. И даже после того, как родители «оттаивают» и показывают ребенку свою любовь, уже нанесенная психологическая травма остается, объясняет **психолог Закарпатского областного методического кабинета Инна Ильницкая**. Напомним, что любовь и терпение могут преодолеть все — «ФАКТЫ» публиковали историю дочери погибшего бойца АТО, которая стала мамой для девочки, которую в детдоме считали бесперспективной. А унижением и издевательствами можно довести ребенка даже до самоубийства.

«Очень маленькие дети не в состоянии понять: если родители кричат на них, то это не значит, что они их не любят, и у взрослых просто был тяжелый день. Поэтому малыши испытывают беспокойство и сильный стресс, который приводит к изменениям структуры мозга в первые годы жизни из-за чрезмерного выброса в кровь гормона кортизола. Если крик вошел в привычку, от него не так уж и просто избавиться. Но есть несколько рекомендаций.

Озвучьте своё намерение стать спокойнее детям и близким и попросите напоминать вам не кричать, если эмоции вас «накроют».

Начните глубоко дышать и считать вдохи-выдохи. Этот простой, на первый взгляд, совет помогает ненадолго отвлечься от неприятных мыслей и вернуть себе способность к здоровой оценке ситуации.

Закройте глаза и мысленно «прокричите». Проговорите все, что накопилось, закатите истерику и дайте волю чувствам — в своем воображении. Как только в голове все это проиграете, откройте глаза и вернитесь к решению проблемы уже спокойно".

«Отцепитесь» от ребенка, переключитесь на что-то и переключите ребенка. Пойдите в другую комнату, включите телевизор или начните готовить обед, советует специалист.

«Начните уборку. Этот способ работает безотказно, когда надо направить накопившуюся агрессию в мирное русло. И польза от такого занятия двойная.

Почитайте книжку или посмотрите любимый сериал. Просто уйдите в воображаемый мир — хоть на 15 минут. Это успокаивает.

Примите душ. Вообще остаться наедине с собой в ванной — это своего рода медитация, которая очень спасает разгневанных мамочек.

Покричите в подушку. Также ее можно хорошенько побить — все это, конечно, не на глазах у детей. Вместо криков, спросите у ребенка: что происходит? Хочешь, чтобы я с тобой поиграла? Ищите корень проблемы.

Идите гулять. Смена обстановки очень помогает. Если есть возможность прогуляться одной — хорошо. Если нет, то и с детьми можно выйти и просто переключиться.

Представьте, что вы не одни. В обществе других людей нам проще держать себя в руках. Представьте, что вокруг сотни любопытных глаз.

Приседайте, качайте пресс, прыгайте. Словом, вам нужна хорошая физическая нагрузка. Классная фигура в качестве бонуса вас удовлетворит?

Напишите письмо или заметку. Не анализируйте, не оценивайте — просто поток мыслей. Что потом сделать со своими записями? Хотите — порвите на мелкие кусочки, хотите — нажмите delete (если напечатали). Ну, а для самых смелых — сохраните и опубликуйте где-нибудь. Можно взять псевдоним.

Обнимите ребенка. Это самый простой способ успокоиться. Просто крепко обнять и прижать к себе — все пройдет, а ваша любовь бесконечна".

Ранее «ФАКТЫ» писали о чувстве неопределенности во время войны и советы психолога, как с этим справиться.

Читайте нас в Facebook и Instagram

179

К содержанию раздела

Заметили ошибку? Выделите её и нажмите CTRL+Enter

Печатная версия | Письмо редактору | Пожаловаться

0 Твитнуть

ПОПУЛЯРНОЕ

1 «Мариночку с дочерью похоронили в одной могиле»: в Белой Церкви семья обвиняет врачей в смерти беременной женщины
7 октября 2023 12:20

2 Светлана вышла из дома во двор и разговаривала с соседками: в результате прямого попадания снаряда в Херсоне на глазах у сына погибла медсестра
9 октября 2023 12:20

3 «Приехала из соседнего села на поминки одноклассника»: в Грозе на Харьковщине россияне убили медсестру, которая пережила оккупацию
11 октября 2023 12:20

4 Позывной «Призраки Киева» придумал Андрей: прошло 40 дней после трагической гибели в авиакатастрофе военного летчика «Джуса» и его побратимов
10 октября 2023 15:20

5 «До сих пор страшно держать оружие в руках»: звезда сериала «Опер по вызову» о переменах в жизни во время большой войны
8 октября 2023 12:20

* Рейтинг формируется за последние 7 дней

Киев +18°C
Ветер: 4 м/с Ю-З
Давление: 747 мм
Погода в других городах

БОЛЬШЕ В РАЗДЕЛЕ

Штраф в 40 тысяч гривен «на ровном месте»: украинцы все чаще попадают в ловушку, о которой не подозревают
14 октября 2023 13:18

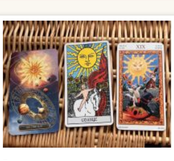
14 октября — Покров Пресвятой Богородицы по григорианскому календарю: что было запрещено делать в этот день
14 октября 2023 09:24

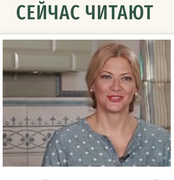
Из Хорватии при поддержке Favbet Foundation доставлен гумгруз: что привезли
13 октября 2023 15:17

Пятница, 13-е: какова истинная причина распространенного суеверия
13 октября 2023 13:50

«Камбала была удобна для написания»: только одна из трех уникальных икон на рыбе осталась в Украине
13 октября 2023 12:20

СЕЙЧАС ЧИТАЮТ


Близнецам — перемены в личной жизни, Ракам — неожиданное предложение: гороскоп на день солнечного затмения, 14 октября 2023 года


Ленивый творожно-кефирный пирог «Гармошка» от Татьяны Литвиновой — «невероятно нежный, сочный, ароматный» (видео)

Вертуты с яблоками: очень вкусно и просто

Новости партнеров

Карта сайта

Новости
Украина
Политика
Деньги
Происшествия

Мир
Прямая линия
Блоги
Спорт
Футбол

Культура
Шоу-бизнес
Фигурка дня
Именинники дня
Общество

Стиль жизни
Книга рецептов
Люди и звери
Житейские истории
25 лет спустя

История современности
Наука и технологии
Клуб потребителей
Перед лицом Фактов
Спросите у Фактов

Погода
Гороскоп
Курс валют
ФотоФакты

© 1997—2023 «**Факты и комментарии**®»
Все права на материалы сайта охраняются в соответствии с законодательством Украины.
Материалы под рубриками «На правах рекламы», «Реклама», а также помеченные значком ₽ публикуются на правах рекламы и носят информационно-коммерческий характер.